

INFORMACIÓN DEL CDC – COMO PROTEGERSE EN CASA Y EN EL TRABAJO PARA DESACELERAR LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19

POR FAVOR, infórmense sobre el coronavirus aquí:

<https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/index.html>

Si no puede mantener una distancia de aproximadamente 6 pies de sus compañeros de trabajo, ahora es el tiempo para usar una mascarilla. Se pueden hacer mascarillas de tela en casa y esta página le enseña cómo usarlas y mantenerlas:

<https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

Abajo hay un resumen de alguna información disponible del CDC. Por favor tome el tiempo para visitar el CDC en internet frecuentemente, para obtener la más reciente información de cómo protegerse.

Cómo se propaga



- En estos momentos no existe una vacuna para prevenir la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).
- **La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus.**
- Se piensa que el virus se propaga principalmente de persona a persona.
 - Entre personas que están en contacto cercano (a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies).
 - A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
 - Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.
 - Algunos estudios recientes sugieren que el COVID-19 puede propagarse a través de personas que no presentan síntomas.

Todos deberían:



Limpiarse las manos con frecuencia

- [Lávese las manos](#) frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no dispone de agua y jabón, **use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol**. Cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que sienta que se secaron.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** sin haberse lavado las manos.



Evitar el contacto directo

- **Evite el contacto cercano** con personas que están enfermas
- [Quédese en casa tanto como sea posible.](#)
- Ponga **distancia entre usted y las demás personas**.
 - Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus.
 - Mantener distancia con los demás es especialmente importante para las [personas que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente.](#)



Cubrirse la boca y la nariz con una cubierta de tela para cara al estar rodeados de personas

- Usted podría propagar el COVID-19 incluso si no se siente enfermo.
- Todos deberían usar una cubierta de tela para cara cuando salen de sus casas, por ejemplo, para ir a la tienda de comestibles o para buscar otros productos necesarios.
 - Las mascarillas caseras de tela no se deberían usar en niños menores de 2 años ni en personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.
- La cubierta de tela para cara es para proteger a las demás personas en caso de que usted esté infectado.
- NO use una mascarilla destinada a los trabajadores de la salud.
- Siga manteniendo una distancia de aproximadamente 6 pies de las demás personas. La cubierta de tela para cara no reemplaza las medidas de distanciamiento social.



Cubrirse la boca al toser y estornudar

- **Si se encuentra en un espacio privado y no tiene puesta la cubierta de tela para cara, recuerde siempre cubrirse la boca y la nariz** con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo al toser o estornudar.
- **Bote los pañuelos desechables usados** a la basura.
- **Lávese las manos** inmediatamente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpiense las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



Limpie y desinfecte

- **Limpie y desinfecte diariamente [las superficies que se tocan con frecuencia](#)** . Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los lavaplatos.
- **Si las superficies están sucias, límpielas:** lávelas con agua y detergente o jabón antes de desinfectarlas.
- **Hay información sobre como desinfectar superficies etc. en las páginas del CDC.**